

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		<p>Patatas guisadas con carne Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados Caballa al ajo arriero Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín Estofado de pavo a la jardinera Pan sin gluten Yogur sabor</p>
6	7	8	9	10
<p>Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca a la normanda Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Paella Mixta Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido completo Pan sin gluten Yogur sabor</p>
13	14	15	16	17
<p>Marmitako Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Crema de brocoli Guiso de pollo estofado Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Acelgas con patatas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Pasta sin gluten con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de pimientos Pan sin gluten Yogur sabor</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de zanahoria Pechuga de pavo con verduras Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Acelgas con patatas Filete de merluza al horno Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Arroz abanda Tortilla de patata y cebolla lechuga Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido completo Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>Patatas a la rionana Caballa en salsa de verduras Pan sin gluten Yogur sabor</p>
27	28	29		
<p>pasta sin gluten con salsa de tomate natural Merluza en salsa de zanahoria Pan sin gluten Yogur sabor</p>	<p>Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno ensalada de lechuga Pan sin gluten Manzana</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas mixta en salsa Patatas dado Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>

CreA tu Rutina Saludable En Familia



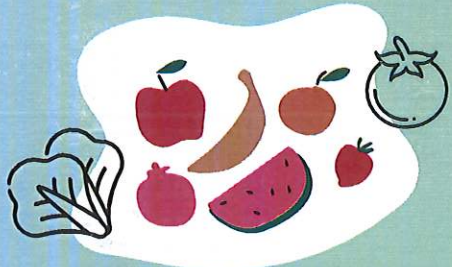
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



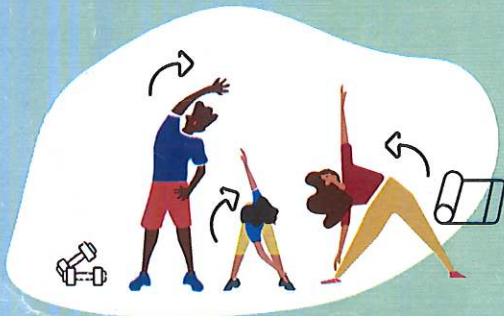
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

